

## Corso Istruttore Specialistico di Fitness in Acqua Canosa, 13-16 febbraio 2014

*Aquarius Piscina Canosa – sita nel complesso alberghiero Hotel d'Altavilla*

Via Montescupolo 61

tel 0883/612445 fax 0883/666231

E-MAIL [aquariuspiscina.canosa@gmail.com](mailto:aquariuspiscina.canosa@gmail.com)

### PROGRAMMA

#### Giovedì 13 febbraio

- > -> Accredito consegna del materiale.
- 08.30 – 08.45 Saluto delle Autorità.
- 08.45 – 09.00 Apertura dei lavori. Presentazione ed esposizione delle finalità del corso.  
**Mirco Salvetti**
- 09.00 – 11.30 L'attività motoria di fitness in acqua: analisi della struttura e utilizzo dello spazio di lavoro.  
Classificazione delle differenti tipologie di lezione. Utilizzo dell'attrito e delle resistenze in una lezione di fitness in acqua. Benefici e limiti del fitness in acqua.  
**Sabina Fornaro – Mirco Salvetti**
- 11.30 – 11.45 Intervallo
- 11.45 – 13.00 Lezione pratica H2O bassa e/o alta con e senza musica.  
**Giorgia Collu – Sabina Fornaro**
- 14.00 – 14.30 La postura e l'equilibrio in acqua con il corpo in posizione verticale  
**Sabina Fornaro**
- 14.30 – 15.30 La musica e il suo utilizzo durante le lezioni di fitness in acqua (Teoria/pratica a secco).  
**Giorgia Collu**
- 15.30 – 16.00 La costruzione di una lezione base: le diverse fasi della lezione  
**Elisabetta Locatelli**
- 16.00 – 16.15 Intervallo
- 16.15 – 17.15 Contenuti teorici delle lezioni di Acqua Gym - Acqua Swimtraining - Acqua Aerobica  
**Giorgia Collu – Sabina Fornaro – Elisabetta Locatelli**
- 17.15 – 18.30 Presentazione degli esercizi da proporre per differenti altezze dell'acqua (Teoria/pratica in palestra)  
**Giorgia Collu – Sabina Fornaro – Elisabetta Locatelli**

#### Venerdì 14 febbraio

- 09.00 – 10.15 Tirocinio consistida bordo vasca e in vasca  
**Giorgia Collu – Sabina Fornaro – Elisabetta Locatelli**
- 10.15 – 10.30 Intervallo
- 10.30 – 13.00 Esercitazioni pratiche Acqua Gym, Acqua Swim Training, Acqua Aerobica.  
**Giorgia Collu – Sabina Fornaro – Elisabetta Locatelli**
- 14.15 – 15.30 La figura dell'istruttore di Fitness in Acqua; il Cueing e la conduzione della lezione  
**Giorgia Collu**
- 15.30 – 16.45 Lavori di gruppo: la coreografia. Dalla terra all'acqua (teoria + pratica a secco)  
**Giorgia Collu – Sabina Fornaro – Elisabetta Locatelli**
- 16.45 – 17.00 Intervallo
- 17.00 – 18.30 Costruzione di una lezione di Acqua Gym in gruppo e con i docenti in aula  
**Giorgia Collu – Sabina Fornaro – Elisabetta Locatelli**

### **Sabato 15 febbraio**

- 09.00 – 09.30 Benefici delle attività motorie in acqua  
**Giorgia Collu**
- 09.30 – 10.00 I piccoli attrezzi: suddivisione e caratteristiche  
**Sabina Fornaro**
- 10.00 – 11.00 Tirocinio dei corsisti: la postura corretta e il movimento dal bordo vasca (in palestra)  
**Giorgia Collu – Sabina Fornaro – Marco Gagliassi**
- 11.00 – 11.30 Intervallo
- 11.30 – 13.00 Acqua Kick, Acqua Interval, Waterpolo gym (pratica)  
**Giorgia Collu – Sabina Fornaro – Marco Gagliassi**
- 14.30 – 15.00 Principi di teoria dell'allenamento applicati al fitness  
**Giorgia Collu**
- 15.00 – 16.30 Contenuti e metodi delle lezioni di Interval Training, Acqua Kick, lezioni combinate con sport natatori  
**Sabina Fornaro – Marco Gagliassi**
- 16.30 – 16.45 Intervallo
- 16.45 – 18.00 I grandi attrezzi acquatici: Hydrobike, Acqua Treadmill, Aqua Step (teoria)  
**Marco Gagliassi – Sabina Fornaro**
- 18.00 – 19.00 L' utilizzo della musica per la costruzione della coreografia, Acquaerobica in stile, attività Over 65  
**Giorgia Collu – Sabina Fornaro**

### **Domenica 16 febbraio**

- 09.00 – 11.00 Le competizioni di fitness in acqua; contenuti e metodi delle lezioni di Acqua Circuit e Body Mind  
**Giorgia Collu – Sabina Fornaro – Marco Gagliassi**
- 11.00 – 13.00 Valutazione pratica corsisti  
**Giorgia Collu – Sabina Fornaro – Marco Gagliassi**
- 13.00 – 14.30 Lezione pratiche: Acqua Circuit, Lezione in Stile, Acqua Fluid Pilates  
**Giorgia Collu – Sabina Fornaro – Marco Gagliassi**
- 15.30 – 17.00 Verifica finale

### **La qualifica minima per accedere al corso è quella di Istruttore di Base (ex Istruttore Nuoto II livello).**

Chi non è in possesso della qualifica richiesta potrà iscriversi e frequentare il corso in qualità di "uditore", non dovrà sostenere l'esame e conseguentemente non avrà la qualifica federale riconosciuta, ma soltanto un attestato di partecipazione.

**Coordinatore:** Mirco Salvetti

**Docenti :** Giorgia Collu (Collaboratore SIT Nazionale F.I.N.)  
Sabina Fornaro (Collaboratore SIT Nazionale F.I.N.)  
Marco Gagliassi (Collaboratore SIT Nazionale F.I.N.)  
Elisabetta Locatelli (Collaboratore SIT Nazionale F.I.N.)

Esigenze organizzative potranno determinare un cambiamento dell'ordine delle varie lezioni.

Il corso verrà organizzato al raggiungimento di 30 unità e **non potrà accogliere più di 40 adesioni.**

**Costo di partecipazione:** € 280,00

La quota dovrà essere versata sul ccp 73831349 intestato a FIN Roma o tramite bonifico bancario IBAN IT232010050330900000010118 BNL C.O.N.I. ROMA

*causale:* Nome, cognome partecipante + iscrizione corso istruttore specialistico fitness in acqua 2014

Inviare copia del pagamento, unitamente al modulo di adesione compilato in ogni sua parte, al fax 06/36200032 **entro e non oltre il 7 febbraio 2014.**

Per ulteriori informazioni Vi invitiamo a contattare l'ufficio SIT ai seguenti numeri: 06/36200022-441.

**La partecipazione vale come aggiornamento curriculare per Istruttori**

**Hotel consigliato:**

Hotel d'Altavilla – tel 0883/612583

**SETTORE ISTRUZIONE TECNICA**

**Corso:** ..... **Sede:**..... **Data:**.....

Cognome:	Nome:
Data di nascita:	Comune di nascita:
Indirizzo:	Città: CAP:
Codice Fiscale:	
Cell: / Tel:	E-mail:
Titolo di Studio:	Professione:

Da quanti anni opera nell'ambito delle discipline acquatiche? .....

Con quale ruolo? .....

Brevetti o attestati F.I.N: .....

Esperienze professionali: .....

Corsi o seminari a cui ha partecipato ( i più significativi): .....

Società, Enti o Organizzazioni presso cui è impegnato come tecnico: .....

Società presso cui ha effettuato il tirocinio: .....

Attualmente allena una squadra? .....

Con quale società?..... a che livello? .....

Sono consapevole che per accedere alla prova di valutazione finale, ove sia prevista, è obbligatoria la frequenza al corso.

FIRMA

.....

Il sottoscritto, da Voi informato ai sensi del D.lgs. del 30/06/2003 n. 196, esprime il consenso al trattamento dei dati personali ed in particolare di quelli sensibili ai sensi dell'art. 13 del citato D.lgs. esprime altresì il consenso al trattamento di tali dati effettuato dai Vs collaboratori, nonché alla loro comunicazione a soggetti pubblici o privati nei limiti inerenti all'espletamento dei servizi da Voi offerti e nel rispetto dei diritti a Voi riconosciuti dall'art. 7 del medesimo D.lgs..

FIRMA

.....